

УИЛИ И ИЛЕЙН ОЛИВЪР

Честински
СЕМЕЕН
РАЗГОВОР

Отговори на въпроси за любовта, брака и секса



ИЗДАТЕЛСТВО

НОВ ЖИВОТ

Real Family Talk

Answers to questions about love, marriage and sex

Компиляция от рубриката „Любов и взаимоотношения“ на списание „*Message*“

Willie and Elaine Oliver

Pacific Press Publishing Association © 2015

Истински семеен разговор

Уили и Илейн Оливър

Превод от английски Ивалина Илиева ©2018

Редактор Светлозар Стефанов

Предпечатно оформление Христо Гешанов

© **Издателство НОВ ЖИВОТ, СОФИЯ, 2019**

ISBN 978-954-719-280-5

Използваните библейски стихове са от Ревизираното издание на Библията.

Съдържание

Предговор	7
Въведение	9
ГЛАВА 1. БРАК	
Ужасно женени	13
Как да се справя с психическо заболяване в семейството	15
Как да сработят различията	17
Моля, нека да поговорим	19
Живот след празното гнездо	20
Преглед на реалността	22
Покорна? Кой, аз?	23
Лек за заядливостта	25
Ключът се крие в любезността и състраданието	27
Брачните двойки и депресията	29
Раздалечаване.....	31
Нешастно женени	33
Ранно управление на брачни конфликти	35
Раздялата вариант ли е?	37
Къде изчезна романтиката?	39
ГЛАВА 2. ХОДЕНЕ	
Щастлив брак?	41
Не пропускайте червените флагчета!	44
Погрешна любов – правилни подбуди	46
Погледни, преди да скочиш	48

Овластяване на гнева	50
Вземане на решения	51
Предимствата и недостатъците на съжителството без брак ...	53
Какво да правя?	55
Привличане към по-възрастни жени	58
Споделяне на моето име в брака	59
Изправени на кръстопът	61
Необходимо ли е предбрачното консултиране?	63
Ходене с различни партньори. Работи ли изобщо?	64
Дефиниране на блудството	66
Нова връзка след раздялата	68

ГЛАВА 3. СЕКСУАЛНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Прекъсваща сексуалност	70
Сексът вече не е приоритет	72
Тийнейджърски въпрос за секса	73
Горчивината на медения месец	75
Намалено сексуално желание?	77
Секс за удоволствие?	79

ГЛАВА 4. ИЗНЕВЯРА

Лъжливите устни: Мерзост	81
Странни упражнения	82
Непоправимо	85
Истината и последиците	86
Възстановяване на пропиляно доверие	89
Повторен брак и социална сигурност	91
Една плът	92
Различни сексуални нужди	94
Изцеление от изневяра	97
Да спите със семеен човек	98

ГЛАВА 5. ДОМАШНО НАСИЛИЕ

Опасна почва	100
Домашно насилие	101
Емоционално насилие	103
Живот в насилническа връзка	106

ГЛАВА 6. РОДИТЕЛСТВО

Нов разговор за расата	109
Молитви за децата, получаващи отговор	111
Твърде ранно ходене	113
Не се отказвайте	114
Нестабилна почва	116
Наскърбени и възмутени	118
Да проведем разговора	120
Общуване с тийнейджъри	122
Удоволствията и болката от родителството	124
Родителят и тийнейджърските предизвикателства	125
Родителски неволи	127
Родителството не е за хора със слаби нерви	129
Справяне след развода	131
Самотна майка, отглеждаща син	133
Избрана библиография	135

Предговор

Един ден през есента на 1999 аз (Уили) обядвах с Дуейн Нийлсън Есмънд в стола на Генералната конференция в седалището на Църквата на адвентистите от седмия ден в Силвър Спринг, Мериленд. По това време Дуейн беше асоцииран редактор на списание „Месидж“, а аз (Уили) бях директор на отдел „Семейно служене“ към Северноамериканската дивизия на Църквата на адвентистите от седмия ден.

По времето, когато приключихме нашия питателен и вкусен обяд, се бяхме споразумели, че заедно с Илейн ще водим рубрика за взаимоотношенията в списание „Месидж“, започвайки от броя за януари/февруари 2000 г.

Определено времето лети. Петнадесет години по-късно, след десетки рубрики и трима редактори – Рон Смит, Уошингтън Джонсън и Кармела Монк Крофорд – решихме да подберем от написаното от нас през годините, за да го споделим в по-траен формат с международната публика, търсеща подобен тип съвети.

Надяваме се, че споделената в тази книга информация ще послужи като катализатор, за да подобри взаимоотношенията ви, като се доверите на Бога, че Той ще ви даде желанието и силата да Го почитате в най-важните си ежедневни постъпки.

С най-сърдечни поздрави,

Уили и Илейн Оливър
Силвър Спринг, Мериленд, САЩ
Realfamilytalk.hopety.org
Advetistworld.org
Family.adventist.org
Messagemagazine.com

Въведение

По време на нашето неотдавнашно пътуване до Кейптаун, Южна Африка, след покана да говорим в една църква, бяхме изпълнени с радост и смирение след запознанството ни със Сифо и Тандиве. Тази двойка съпрузи беше посетила една от нашите теми няколко години по-рано, когато изнасяхме брачни семинари в техния район. Започнали да мислят за развод, Сифо и Тандиве бяха посетили мероприятията ни, водени от любопитство и от обещанието, дадено на техни приятели, че ще присъстват на него. Бяхме споделили научните открития, че първите бракове имат най-голям шанс за успех и че всеки следващ брак носи със себе си по-голяма вероятност за развод. Шокирани от тази информация, Сифо и Тандиве бяха решили да използват предложенията от нас съвети, за да пороботят над изграждането на по-стабилен и смислен брак. Каква радост беше за нас да срещнем хора, чийто брак беше претърпял кардинална промяна поради онова, което бяхме споделили с тях!

Тази книга е изпълнена със съвети, подобни на тези, които бяхме споделили със Сифо и Тандиве. Независимо дали сте семейни, неженени, овдовели или разведени, със или без деца, ще откриете информация за подобряване на всичките си взаимоотношения. Например как да общувате със съпруга си, така че да ви слуша; кога да започнете да се срещате с нов човек след развода или смъртта на брачния си партньор; как да постъпите, ако сте подложени на насилие от страна на брачния си партньор; как да направлявате своите взаимоотношения с непокорния си син; как да поддържате брака си жизнен, след като децата напуснат дома ви; какво да направите за депресирания си брачен партньор; как да си намерите партньор, ако никога не сте се женили, а вече сте над 30-годишна възраст; как да постъпите, ако

брачният ви партньор е стигнал до изневяря; как да реагирате на приятеля си, ако ви подлага на насилие; и много други въпроси, с които хората ежедневно се сблъскват в своите взаимоотношения.

Както вече знаете, най-предизвикателната и едновременно с това най-важната дейност в живота на хората по целия свят е да изградят смислени и успешни взаимоотношения. Онова, което Творецът е предназначил за хармония и симфонично общуване, често се превръща в раздразнение, страх или отчаяние.

Голяма част от изследователската литература върху брачните и семейните въпроси твърди, че повечето връзки преживяват болка, дистрес и нещастие поради липсата на ефективно общуване. Ако хората се научат да общуват по-добре, биха се разбрали много повече и биха положили основите за изграждането на по-здрави и силни взаимоотношения.

По време на нашия тридесетгодишен брак научихме много за здравословните и не чак толкова здравословните примери в семейните връзки. Голяма част от онова, което знаем, че не сработва добре във взаимоотношенията, сме го научили, като просто сме живели един с друг и сме забелязвали колко зле се отразява на връзката ни, когато си говорим или реагираме по определени начини. И разбира се, голяма част от онова, което знаем, че работи добре във взаимоотношенията, се дължи на дългогодишните ни формални и неформални проучвания и на обучението ни да практикуваме дадени умения и техники, полезни за развитието на процъфтяващи взаимоотношения. Естествено, самите ние се научихме да прилагаме тези умения. Това е и една от причините все още да сме женени. Прекрасните взаимоотношения не се получават случайно или от нищото. Трябва да вложим време, усилия и заинтересованост към нашите отношения, за да станат те по-здрави и жизнени.

Взаимоотношенията с хората са прекрасна част от Божия първоначален план и съвършен замисъл за човешкия род от Сътворението на света. Предизвикателството се състои във факта, че по време на учредяването на брака от Създателя човешките същества са били съвършени. Но веднага след съгрешаването

на Адам и Ева първото нещо, което те изгубват, е невероятното усещане за единство, за споделеност, изпитвано до онзи момент. Адам обвинява Ева за изяждането на забранения плод (Битие 3:12), а Ева обвинява змията, че я е накарала да забрави Божиите ясни указания и очаквания (стих 13).

Тук не твърдим, че бракът, отглеждането на деца и всички останали важни взаимоотношения функционират само в съвършена обстановка. По-скоро целта на нашите отговори на следващите страници е да подчертаем необходимостта да се живее в реалността на несъвършенството. Бихме искали да ви предадем, че можем да се научим да живеем и да разговаряме един с друг така, че да поощряваме израстването и щастието.

За да останем женени, за да бъдем родители на нашите деца, без да ги нараняваме или да ги оставяме да ни подлудят; за да имаме смислени взаимоотношения от какъвто и да било характер – би трябвало да знаем предварително, че пътят ще бъде каменист. Докато разговаряме един с друг, би трябвало да имаме правилна гледна точка относно нашите взаимоотношения. Колкото по-наясно сме с реалността, че във връзките ни ще възникват неприятни ситуации, толкова по-голяма ще бъде вероятността да се справим с трудните въпроси по-спокойно и ефективно.

Собственият ни брак и семейство не са съвършени. Често споделяме с нашите слушатели по света, че няма съвършени бракове, семейства и връзки, понеже няма съвършени хора. Все пак съвършенството не е целта на взаимоотношенията на земята. Посвещение, положително отношение и стремеж към ежедневно съвместно израстване – това са по-реалистичните идеали за управление на наистина важните взаимоотношения в живота ни.

Целеустремеността за изграждане на стабилна среда за хората, с които поддържахме отношения, превръща брака, семейството и връзките в достойно и смислено начинание. Това е невъзможно без силата и помощта на нашия Небесен Баща. С Бога на наша страна, не бихме могли да се провалим (Филипяни 4:13). Точно този вид взаимоотношения създават щастливи и продук-

тивни хора, допринасящи за благосъстоянието на дома, църквата и обществото по целия свят.

Надяваме се, че историите, представени в тази книга, ще ви помогнат във всички важни взаимоотношения в живота ви. Та нали когато цари радост в нашите взаимоотношения, съществува много по-голяма вероятност да предадем на другите, че сме истински ученици на Исус Христос (Йоан 13:35).

Брак

УЖАСНО ЖЕНЕНИ

Със съпруга ми нямаме хубав брак. Първите няколко месеца след сватбата ни беше много приятно и се разбирахме чудесно. Но оттогава нещата се влошиха. Като че ли проявяваме несъгласие един с друг във всеки разговор, а откакто се появиха децата – имаме две момчета – това просто увеличи стреса в нашия брак и липсата на спокойни разговори помежду ни. Ако скоро нещата помежду ни не се подобрят, няма да мога да остана дълго в този брак. Моля, помогнете! Вече не можем да разговаряме един с друг.

Ползотворната комуникация е от съществено значение за оцеляването на всеки брак. Ако разгледаме брака като жив организъм, доброто общуване би било като здрава кръв, протичаща през всяка клетка, за да може системата да остане жизнеспособна. А ако бракът беше автомобилен двигател, добрата комуникация би била като масло с достатъчен вискозитет, за да поддържа частите добре смазани и те да работят добре.

Едно от най-големите предизвикателства в брачния живот – след края на медения месец – е двойките да продължат да водят спокоен, цивилизован, съграждащ, утвърждаващ, мирен и отворен за разбиране диалог. Заблуда е да смятате, че разбирателството преди брака означава, че ще продължите да се разбирате и след него. Изумително е колко стрес, напрежение и безпокойство могат да внесат в иначе чудесния и щастлив брак няколко чинии за измиване, сметки за плащане, подове за метене и бебета за хранене.

Доброто общуване не е умение, което често внасяме в брака си. Повечето от нас израстват в семейства, в които се повишава тон – понякога по-често, отколкото само от време на време – щом хората са несъгласни един с друг. Трябва да се отървете от това неприятно наследство, за да можете да оцелеете в тежките условия на реалния живот в брака.

Има два елемента, които са особено важни за доброто общуване в брака или в която и да било друга смислена връзка: откритост и безопасност.

Твърде често липсата на яснота причинява недоразумения в брака. Много от най-разгорещените спорове се случват, защото единият от съпрузите не успява да разбере какво иска да каже другият. А това прави нещата твърде неясни, като оставя съпрузите много гневни един на друг.

Да имате изключителен брак означава, че и двамата съпрузи трябва да са в състояние да изразяват чувствата, убежденията, притесненията и предпочитанията си ясно, без междувременно да увреждат връзката. За да се случи това, всеки от партньорите трябва да се чувства в безопасност, за да споделя мислите си. Това може да се постигне само в атмосфера, в която всеки от тях внимава да не засегне чувствата на другия.

За осъществяването на тези два важни принципа, съществени за неповторимото общуване, трябва да се постигне договореност за: (1) Първо слушайте, после говорете. (2) Съпротивлявайте се на подтика да се отбранявате. (3) Парафразирайте думите на брачния си партньор, за да се уверите, че взаимно се разбирате и сте на една и съща вълна. (4) Споделете процеса, така че и двамата да имате възможността да се изслушват и да говорят. (5) Молете се за търпение, за сърце, готово да разреши по задоволителен начин вашите различия, и за желание по този начин да отдадете почит и слава на Бога.

Библията заявява в Притчи 25:11: „Дума, казана на място, е като златни ябълки в сребърни съдове“. Решете всеки разговор с брачния ви партньор да бъде като подарък от злато и сребро, така че диалогът ви да открие нова радост и мир и да бъде благословение и за вашите деца, и за децата на децата ви.

КАК ДА СЕ СПРАВЯ С ПСИХИЧЕСКО ЗАБОЛЯВАНЕ В СЕМЕЙСТВОТО

Преди няколко месеца моят съпруг, с когото сме женени от десет години, получи психически срив и направи опит за самоубийство. Приеа го в психиатрична клиника и му бе поставена диагноза „биполарно разстройство“. Винаги съм очаквала бракът да е истинско предизвикателство и бях готова да се справя с това, но нищо не ме подготви за справяне със съпруг с психическо заболяване. Боря се с мисълта дали да го напусна, или не. Искam аз и децата ни да сме в безопасност. Как да постъпя?

Въпреки че сте единственият човек, който може да реши как да се справи с настоящата ситуация, надяваме се, че информацията по-долу ще Ви насочва при вземането на решение, което да бъде най-добро за Вас и за семейството Ви.

Психическото заболяване може да се окаже опустошителен стресов фактор за всеки брак или семейство. Твърде дълго психическото заболяване е било „тихо“ заболяване в множество общности на вярата. За съжаление, тази тишина е причината много хора да останат без диагноза и лечение и е била причината множество членове на семейства да не са подготвени за справяне с твърде реална и понякога опустошителна болест.

Когато член на семейството бъде диагностициран с доживотно, застрашаващо живота заболяване, това може да изплаши и пропъди брачния партньор или да причини дистрес на родителите и останалите членове на семейството. Според статията „Овластяване на биполарното разстройство“ в ноемврийския брой (2003 г.) на сп. *Psychology Today*, в бракове, в които единият от партньорите е диагностициран с биполарно разстройство, 90% от съжителствата приключват с развод. Проучванията показват, че почти половината от хората, живеещи с биполарно разстройство, правят опит за самоубийство. Непредсказуемостта и нестабилността на емоциите на човек с психическо заболяване може да доведе до несигурност и уязвимост на брака и семейството.

Въпреки обезсърчителната статистика, много бракове и семейства оцеляват при живот с брачен партньор или член на семейството с психическо заболяване. Вече стана твърде обичайно хората да казват за някого, който се държи странно: „О, този човек е биполярен“. Повечето хора не биха разпознали лесно белезите на психическото заболяване и просто защото някой е в лошо настроение, не означава задължително, че е биполярен. Важното е да се разбере дали брачният партньор, дете или друг любим човек се държи по особен и непредсказуем начин, създаващ голямо напрежение и нестабилност в семейството. Когато разпознаете такива изблици, получаването на помощ от професионален съветник, психолог или психиатър е от критично значение.

Ранната намеса и правилната диагностика и лечение са важни първи стъпки за овладяване на психическото заболяване. Като подкрепящ брачен партньор или болногледач, образовайте себе си колкото се може повече за заболяването на човека. Брачните партньори и семействата трябва да разработят стратегии за справяне и планове за безопасност както за болния, така и за останалата част от семейството. На човека, направил опит за самоубийство и оцелял, са му необходими седмици и може би дори месеци, преди медикаментите и терапията да потиснат чувствата, подтикващи го към самоубийство. Съпричастността, любезността и подкрепата на близките му са ценна част от лечението. Разбира се, това може да е изключително трудно за близките, когато самите те са объркани, уплашени и гневни. Научаването как да се справят и със заболяването на психичноболния, и със собствените си реакции спрямо това поведение, често изисква извършването на консултации с брачния партньор и с останалата част от семейството.

Едно от огромните предимства на християните, живеещи с психичноболен роднина, е вярата им в Бога. Съвременни проучвания потвърждават, че вярата на човека играе важна роля, за да му помогне при справяне с предизвикателствата на живота – включително да помогне на членове на семейството си да се справят със стреса от грижите за психичноболен роднина. Но тази вяра трябва да бъде по-скоро вътрешна, отколкото външ-

на. Това означава, че човек наистина трябва да вярва в онова, в което претендира, че вярва. „За всичко имам сила чрез Онзи, Който ме укрепява“ (Филипийци 4:13).

Надяваме се нашият отговор да помогне и на Вас, и на хората в подобни ситуации. Нещо повече, винаги помнете обещанието на Бога от Исая 41:10: „Не бой се, защото Аз съм с тебе; не се ужасявай, защото Аз съм твой Бог; ще те укрепя, да! Ще ти помогна. Да! Ще те подкрепя с праведната Си десница“.

КАК ДА СРАБОТЯТ РАЗЛИЧИЯТА

Аз съм интровертен тип¹, а съпругата ми е екстровертна². Обичам да прекарвам време с нея, но също така обичам да чета и да прекарвам време в тишина. Тя обича да говори през цялото време. Когато правим нещата по моя начин, тя се чувства самотна и отхвърлена. Когато правим нещата по нейния начин, аз се чувствам изцеден. Как да посрещнем нуждите и на двамата и да се чувстваме добре един с друг?

Вашият въпрос е деликатен и навременен. Забележителното във вашата ситуация е, че Вие и съпругата Ви сте минали през процеса на ходенето и на практика сте решили да се ожените въпреки очевидните различия, които забелязвате сега. Какво се случи? Това е въпросът, който много двойки си задават. Кое беше специалното по време на ходенето, което ви караше да пренебрегвате тези важни различия? Защо сега Ви притеснява?

Истината е, че Вашата дилема присъства в много семейства. Когато сте във фазата на ходенето, противоположностите се привличат. Но в брака сме склонни да бъдем много по-честни спрямо самите себе си, знаейки, че нашето положение трябва да продължи до края на живота. Точно тук различията вече не са привлекателни; те стават дразнещи и не сме склонни да ги

¹ интровертен – замислен, затворен в себе си, по-мълчалив човек – б.ред.

² екстровертен – общителен, приказлив, търсец контакт темперамент – б.ред.

загърбим толкова бързо.

До известна степен това се случва с всяка двойка, тъй като всички ние имаме различни темпераменти. В психологията идеята, описана като темперамент, е част от предразположението на човека, с което той се ражда и което го прави екстровертен или интровертен. По същество точно това се случва с Вас и със съпругата Ви. По природа вие сте различни. Не се държите по определен начин само за да се дразните един друг; вие се държите така по природа.

Сега, когато вече сте семейство и рутината се намества помежду ви, съответните ви темпераменти стават много по-забележими един за друг. Днес, когато ухажването е приключило – а то често е толкова вълнуващо, че ни пречи да забележим различията – и сте слезли от седмото небе, което е много по-реално във взаимоотношенията, отколкото си даваме сметка, вие на практика започвате да забелязвате различията.

За да останете щастливи и доволни в брака си, Вие и съпругата Ви трябва да седнете и да поговорите открито за различията си, за предпочитане с добър семеен консултант, ако връзката ви се е влошила дотам, че само си викате и крещите по въпроса. Осъзнайте различията си и решете как да ги овладеете. „За Бога всичко е възможно“ (Матей 19:26).

Тъй като се обичате и сте посветени един на друг, това може да сработи. Бракът се държи както всичко останало за живота – трябва да победите грубите места, за да можете истински да се наслаждавате на важното, на което сте се посветили. Нещо повече – намерете сили в реалността, че брачните двойки по целия свят преживяват онова, през което преминавате и вие.

Благодарете на Бога за Вашата съпруга и чрез Неговата сила Му позволете да използва тези различия, за да ви помогне да израснете по-силни във вярата и в любовта си един спрямо друг.